

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan:

1. Health Related Quality Of Life Mahasiswa UPI menunjukkan nilai rata-rata dimana nilai rata-rata HRQOL mahasiswa UPI 90, dengan rincian nilai kualitas hidup/HRQOL FPOK 91, nilai rata-rata kualitas hidup/HRQOL FPMIPA 86, nilai rata-rata kualitas hidup/HRQOL FPSD 94, nilai rata-rata kualitas hidup/HRQOL FPIPS 89, nilai rata-rata kualitas hidup/HRQOL FPBS 87, nilai rata-rata kualitas hidup/HRQOL FPEB 89, nilai rata-rata kualitas hidup/HRQOL FIP 90, dan nilai rata-rata kualitas hidup/HRQOL FPTK 94. Ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kualitas hidup mahasiswa UPI pada saat era pandemic COVID-19 tergolong baik. Lalu terdapat nilai rata-rata dimana nilai rata-rata HRQOL laki-laki 92 dan nilai rata-rata HRQOL perempuan 89. Ini menjelaskan bahwa, nilai rata-rata kualitas hidup/HRQOL laki-laki lebih baik dibandingkan nilai rata-rata kualitas hidup perempuan.
2. Aktivitas fisik mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia setelah di uji berbagai serangkaian dapat dikategorikan bahwa aktivitas mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia termasuk dalam kategori berat, dengan rata-rata MET berkisar pada 3204 MET. Tingkat aktivitas tertinggi perminggu ditunjukkan oleh mahasiswa UPI fakultas FPEB dengan rata-rata MET 5724, sedangkan tingkat aktivitas terendah ditunjukkan oleh mahasiswa UPI fakultas FPTK dengan rata-rata MET 1416. Gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa UPI berdasarkan gender menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dari pada tingkat aktivitas fisik mahasiswa perempuan perminggunya, dengan rata-rata MET 5496 untuk laki-laki dan 3230 untuk perempuan.
3. Hasil analisis data dan pembahasan ini adalah dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan Health Related Quality Of Life mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemic COVID-19.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk digunakan sebagai kajian ilmiah dan teori, serta bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya mengenai gambaran aktivitas fisik, gambaran *Health Related Quality Of Life* mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dan hubungan aktivitas fisik dengan *Health Related Quality Of Life* mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemi COVID-19. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu dikembangkan lebih lanjut dengan populasi dan sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai aktivitas fisik dan HRQOL.

5.2.2 Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa rekomendasi yang dapat di pertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia hendaknya selalu memperhatikan kesehatan jasmani/fisiknya, karena sangat penting untuk meningkatkan produktifitasnya dalam melakukan kegiatan perkuliahan.
2. Bagi mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia agar dapat lebih memahami tentang pentingnya beraktivitas fisik bagi kesehatan dan kebugaran. Dimana aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh untu menjaga imun tubuh terhadap pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini.
3. Bagi Fakultas FPOK khususnya prodi Ilmu Keolahragaan bisa memperbanyak edukasi dan menganalisis lebih dalam untuk pemahaman tentang aktivitas fisik dan *Health Related Quality Of Life*.
4. Untuk peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya, dan bisa menggunakan sampel & populasi yang lebih luas serta menyertakan variabel-variabel lain.